



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین  
معاونت بهداشتی

# ویژه نامه خود مراقبتی سلامت

شعار هفته سلامت سال ۱۳۹۳  
(۷-۱ اردیبهشت ماه)  
یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

سخن نخست



## یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

هفته سلامت  
۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۳۹۳

### خود مراقبتی در بیماری های مزمن

بیماریهای مزمن به عنوان چالش اصلی نظام های سلامت در قرن بیست و یکم مطرح شده اند. امروزه اپیدمی بیماریهای غیر واگیر مسئول ۶۰ درصد از موارد مرگ و میر در جهان است. حدود ۸۰ درصد از مراجعات سرپایی در انگلستان و ۷۵ درصد از هزینه های نظام سلامت در آمریکا مرتبط با بیماریهای مزمن است. انگلستان تخمین زده است که تا سال ۲۰۳۰، بروز بیماریهای مزمن در جمعیت بالای ۶۵ سال این کشور، بیش از دو برابر خواهد شد.

امروزه پاسخ گویی به این حجم از خدمات مورد انتظار در مراقبت بیماریهای مزمن، اولویتی کلیدی برای بخش سلامت محسوب می شود و حمایت از خود مراقبتی در بیماریهای مزمن جزئی اساسی از این کار است. یافته های پژوهشی نشان داده است که خود مراقبتی در بیماریهای مزمن می تواند تا حد زیادی استفاده از منابع نظام ارائه خدمات سلامت را کاهش دهد. به طوری که نتیجه آن ۴۰ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص، ۵۰ درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس، ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی و ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار خواهد بود.

مزایای آموزش خود مراقبتی در بیماریهای دیابت، آسم و سایر بیماریهای مزمن نیز به طور معنی داری، به اثبات رسیده است. مطالعات متعددی نشان داده اند که خود مراقبتی مهمترین شکل مراقبت اولیه است، چه در کشورهای توسعه یافته و یا در کشورهای در حال توسعه. برای مثال: مبتلایان به دیابت به طور متوسط در طول یک سال حدود ۳ ساعت با یک متخصص بهداشتی در تماس هستند و ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده را با استفاده از همان توصیه هایی که در آن ۳ ساعت یاد گرفته اند و یا با استفاده از مهارتهای خود مراقبتی می گذرانند.

### یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

انسان ها جز در موارد خاص عمدتاً سالم به دنیا می آیند، اما روش های نامناسب و شیوه های غلط زندگی که از روی ناآگاهی در پیش می گیرند، موجب می شود آنان به دسته بزرگی از بیماری های غیر واگیر که عمدتاً شایع ترین علل مرگ و میر می باشند مبتلا شده و یا اینکه ابتلا به بیماری ها، موجب ناتوانی و ازکارافتادگی آنها شود. خودمراقبتی به معنی توانمندسازی افراد برای حفظ سلامت و انجام فعالیت های مراقبت از خود است. به تعبیر دیگر شامل انجام رفتارهای صحیح در زندگی است، به نحوی که مراقب باشیم بیمار نشویم و در صورت ابتلا به بیماری، با انجام اقدامات به موقع و صحیح از عوارض بیماری جلوگیری کنیم تا بهبودی سریعتر حاصل شود. خود مراقبتی غالباً به فعالیت های قبل از ابتلا به بیماری گفته می شود، ولی در بسیاری از موارد در کنترل و کاهش عوارض بیماری، کاهش هزینه های درمان و بهبودی سریعتر نیز می تواند مؤثر واقع شود.

خودمراقبتی اقدامات و رفتارهای آگاهانه و هدفداری است که مردم به منظور حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می دهند. در واقع مراقبت از سلامت خود، شامل فعالیت هایی است که مردم انجام می دهند تا سالم بمانند، از سلامت جسمی و روانی خود نگهداری کنند، از بروز حوادث جلوگیری نمایند، ناخوشی ها و بیماری ها را بهبود بخشند و سلامت خود را ارتقاء دهند.

همه افراد در مقابل نعمت سلامتی که خداوند عنایت فرموده، مسئولیت دارند. سلامتی حقی است که می بایست آن را حفظ کرد، و همه مردم در قبال حفظ سلامت خود، خانواده و جامعه مسئولیت سنگینی دارند.

موضوع مراقبت از خود باید در زندگی مردم جاری باشد، هنگام عبور از خیابان، رانندگی کردن، غذاخوردن، هنگام ورزش کردن و... نیز باید مراقب باشیم تا سلامتی مان به خطر نیفتد. خودمراقبتی در واقع کوتاه ترین، سریعترین و ارزان ترین روش برای ارتقای سلامت جامعه است.

گرچه وظیفه مراقبت از نوزادان بر عهده والدین است ولی در واقع مراقبت از خود، از زمان نوزادی آغاز می گردد و هرچه سن افراد بالاتر می رود نقش خود مراقبتی بیشتر نمایان می شود.

در دوران کودکی آموزش مراقبت از سلامت، خود می تواند نقش بسزایی در پیشگیری از حوادث در کودکان، حفظ سلامت دهان و دندان و... را داشته باشد، و در سنین جوانی و میانسالی نیز، بیشترین نقش را در حفظ سلامت ایفا می کند. از جمله آنها می توان به خود مراقبتی در تغذیه مناسب، تحرک، خود مراقبتی در حفظ سلامت روان، پیشگیری از حوادث در سنین جوانی، عدم ابتلا به بیماری های رفتاری و... اشاره کرد.

خودمراقبتی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

- خودمراقبتی در پیشگیری از بیماریهایی مانند بیماری های قلبی عروقی، بیماری های روانی، سرطان ها، سوانح و حوادث و...، به طوری که با اتخاذ شیوه های صحیح زندگی، می توان آنها را کاهش داد.
- خودمراقبتی هنگام بروز بیماری هایی نظیر دیابت و فشارخون به منظور بهبودی سریعتر و کاهش عوارض.

زنان در خانواده نقش بسزایی در مراقبت از سلامت خود و خانواده ایفا می کنند. یک مادر آگاه، با اتخاذ روش های صحیح تغذیه ای می تواند به تأمین شرایط مطلوب برای یک خانواده سالم کمک کند و با حفظ سلامت جسمانی و روانی خانواده، از ابتلا به بیماری های مختلف در آینده بکاهد و این در حالیتی که عدم آگاهی او، می تواند اعضای خانواده را به سمت بیماری برده و زمینه ابتلا به بیماری فشارخون بالا، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و... را افزایش دهد.

نکته مهم این است که چه کسی می تواند از سلامت خود مراقبت نماید؟ بدیهی است افراد آگاه، و دارای دانش و اطلاعات مناسب سلامتی که به آن سواد سلامت گفته می شود و هم چنین افرادی که از مهارت های زندگی اطلاعاتی دارند، می توانند به خوبی از سلامت خود نگهداری نمایند. بنابراین یکی از وظایف سیستم های بهداشتی و درمانی، توانمند سازی افراد و افزایش سواد سلامت (Health Literacy) مردم است.

در خاتمه اینکه موضوع خودارزیابی سلامت، در کنار خودمراقبتی نیز قابل توجه است. بدین معنی که هر فرد می بایست بتواند ارزیابی صحیحی از میزان سلامت خود و خانواده داشته باشد و به عبارتی دیگر بتواند عوامل خطر سلامتی خود و دیگران را شناسایی کرده و با اتخاذ تدابیر مناسب آنها را کنترل نماید.

دکتر سید سعید اسکویی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین  
و رئیس مرکز بهداشت استان



## به سوی خود مراقبتی

انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند ، داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی داشته باشیم . افرادی که دوستی های نزدیک خود را حفظ می کنند و راه های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می کنند ، نسبت به افراد منزوی ، زندگی طولانی تری خواهند داشت . روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدنمان ، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری ها می شود . لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما می تواند به کاهش استرس ما کمک کند .

ورزشی و خوردن غذای سالم می شود. اینکه آیا ورزش می کنیم ؟ آیا در مورد غذاهایی که می خوریم فکر می کنیم ؟ رژیم غذایی و ورزش ، نه تنها در سلامت جسمی، بلکه تأثیر زیادی بر سلامت روحی و روانی ما دارند. باید توجه داشته باشیم که چه نوع مواد غذایی مصرف می کنیم ؟ آیا غذایمان از سلامت جسمی ما حمایت می کند؟ غذایی که می خوریم بر انرژی ما ، خلق و خوی ما و حتی الگوهای خواب ما اثر می گذارد . اگر ما خواب کافی داشته باشیم ، ذهن و بدن ما احساس بهتری خواهند داشت .

بسیاری از ما مسوولیت های زیادی در زندگی داریم که موجب می شود خود مراقبتی را فراموش کنیم . خود مراقبتی یکی از جنبه های مثبت استرس است . مراقبت خوب از بدن می تواند به ما در مورد خود و زندگیمان احساس خوبی بدهد و ارزشی را که برای خود قائل هستیم به دیگران انتقال دهیم . چنین کاری می تواند به داشتن احساس تندرستی و رفاه پایدارمان کمک کند . خود مراقبتی یک اقدام افراطی نیست ، بلکه هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست . با خود مراقبتی ، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای خودمان در نظر می گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما می شود . در واقع داشتن یک برنامه جامع خود مراقبتی ، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با بدن ، ذهن ، روح و روانمان است . با چنین برنامه ای می توانیم گام های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی مان برداریم . خود آگاهی اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتی است . برای خود مراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم ، و آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین تغییری ، روشن باشد . خود آگاهی به ما کمک می کند تا قدرتمان را کشف کنیم و هدفمند با تمرکز بر وجود ارزشمندمان زندگی کنیم .



### خود مراقبتی معنوی

خود مراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است ، پرورش روح نیز یک ضرورت است . تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار می کنیم ، می توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم . این یاد خداست که به ما آرامش می دهد و وقتی که معنای واقعی زندگی خود را درک کنیم شفا آغاز می شود . خود مراقبتی معنوی به ما کمک می کند به خدا نزدیک تر شویم و در سایه لطف و رحمتش ، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم .

طولانی ترین سفرها با یک قدم آغاز می شود .

### خود مراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما در بر گیرنده احساسی است که نسبت به خود و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم . افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبتشان به زندگی را حفظ کنند . داشتن سلامت روانی و عاطفی ، شامل وجود احساس رضایت ، اعتماد به نفس کافی ، اعتماد و صمیمیت ، میل و رغبت به زندگی ، شادی و نشاط ، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات می شود .

### خود مراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی مثل نیاز به تعلق ، عشق و محبت است روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و هم چنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است .

### مزایای خود مراقبتی

- برخی از مهمترین مزایای خودمراقبتی از این قرار است :
- انرژی ما را تجدید می کند .
- استرس ما را کاهش می دهد .
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد .
- احساس شادی ، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند .
- احساس سلامت و تندرستی را در جسم ما تقویت می کند .
- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد .
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد .

### خود مراقبتی جسمی

خود مراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است . این بخش از خود مراقبتی شامل فعالیت ها ، تمرینات

## چگونه برای خود مراقبتی برنامه ریزی کنیم؟

طول هفته باشیم و در نهایت باید چیزی باشد که به طور نسبی مطمئن باشیم که می توانیم آن را اجرا کنیم. خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خودمان، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

واقعیت این است که کارهای زیادی هستند که ما میتوانیم برای خودمان انجام دهیم تا سالم و تندرست بمانیم، هرچند که گاهی نیز ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حوزه سلامت نیاز داشته باشیم تا بتوانیم داروها را صحیح استفاده کنیم.

می توانیم پرداختن به ورزش یا ورزش های مورد علاقه مان را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنیم، می توانیم مراقب وزن خود باشیم؛ می توانیم غذای سالم بخوریم و به اندازه کافی در شبانه روز آب بنوشیم؛ میتوانیم زمان مناسبی را به استراحت اختصاص بدهیم و در مواقع مورد نیاز به پزشک مراجعه کنیم .

برنامه کوتاه مدت فردی برای تغییر رفتار است ؛ برای مثال ، " در این هفته در روزهای دوشنبه و چهارشنبه کمی قبل از نهار ، اطراف ساختمان قدم خواهیم زد. " چنین برنامه ای باید واقع گرایانه باشد.

این بدان معنی است که ما قادر به انجام موفقیت آن در



خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند ، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند ، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند ، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی می شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است.

برای طراحی برنامه خود مراقبتی فردی ، ابتدا باید وضعیت سلامت خود را ارزیابی کنیم و برای خود مراقبتی آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام ، بیشتر شبیه تصمیم گیری است تا یک مهارت . اما در واقع ، مجموعه ای از مهارتهاست که در نحوه تغییر رفتار ما دخالت دارند .

مهمترین این مهارت ها ، مهارت طراحی یک برنامه اقدام کوتاه مدت و اجرای آن است. منظور از برنامه اقدام ، یک



## فشارخون ، قاتل خاموش

به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می‌دهید. پس تک روی نکنید و هرگز خود سرانه دارو نخورید. داروهایتان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید.

اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

### ((بخور نخورهای فشارخون))

۱- برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله هستند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۲- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، کلم

بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

۳- از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود.

سوسیس، کالباس، فرآورده های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسر شده، انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۴- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.

۵- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن می باشد.

۶- در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک میکند.

۷- نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولدار سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

بیماری هایی نیست که بتوانید یک بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه ها عمل کنید:

### تغذیه خود را اصلاح کنید:

باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. بهترین رویکرد غذایی برای شما مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب است. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف نمک را باید به حداقل برسانید؛ و همین طور مصرف چربی، بخصوص چربی اشباع شده را.

اگرچه درحال حاضر، میزان مجاز دریافت سدیم به طور روزانه ۲۴۰۰ میلی گرم عنوان می شود، تحقیقات نشان داده که کم کردن این میزان تا حد ۱۵۰۰ میلی گرم تاثیر



مثبتی بر کنترل فشارخون دارد.

### وزن کم کنید:

اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشارخونتان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

### تنش زدایی کنید:

بیش از اندازه کار نکنید. فکرها را منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

### فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:

این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشارخون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک میکند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

### دور الکل و سیگار خط بکشید:

مصرف الکل بر قلب اثر می گذارد و باعث افزایش فشارخون می شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان ها می زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسریع میکند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون، ضروری است.

اسمش را گذاشته اند «قاتل خاموش»، بس که بی سروصدا پیشرفت می کند و آرام آرام کار را به جاهای باریک می کشاند. عوارضی هم که ایجاد می کند یکی دو تا نیست، سکتة قلبی، سکتة مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، تخریب شبکه چشم و ...

بله، از فشار خون حرف می زنیم. بیماری شایعی که از هر ۵ بزرگسال، یک نفر به آن مبتلاست و حدود یک میلیارد نفر در گوشه و کنار جهان با آن دست و پنجه نرم می کنند، یک میلیارد نفری که سالانه ۹ میلیون نفرشان به دنبال ابتلا به عوارض قلبی عروقی فشارخون، جان خود را از دست می دهند.

### فشارخون تحت تأثیر چه عواملی است؟

در میان عوامل مؤثر بر فشارخون، عوامل زیر از همه مهمتر هستند:

۱- سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی در بین مردان بیشتر است، اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض خطر این بیماری قرار دارند.

۲- نژاد: این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولاً در سن پایین تری بروز می کند و عوارضش هم بیشتر و شدید تر است.

۳- سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری مبتلا هستند، احتمال ابتلای آنها به فشارخون بیشتر خواهد بود.

۴- اضافه وزن: هرچه وزنتان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیکتر هستید. پس اگر اضافه وزن دارید حتماً به فکر کاهش وزن خود باشید.

۵- کم تحرکی: هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلبتان بیشتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان های قلبتان بیشتر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگهایتان را افزایش می دهد و طبیعتاً فشارخونتان را بالا می برد.

۶- استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آن ها را تنگ می کند و هرچه قطر رگها کمتر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

۷- مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

۸- مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

۹- استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون میشود. پس تا می‌توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامش تان را حفظ کنید.

۱۰- برخی عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماریهای کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

### از دست خودمان چه کمکی بر می آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگی تان را هم تغییر دهید. متأسفانه فشارخون از آن

کاهش مصرف نمک در حد ۶-۵ گرم در روز (حد مجاز مصرف)، خطر بیماری های

قلبی را ۱۸ درصد و خطر سکتة مغزی را ۲۴ درصد کاهش می دهد

## مراقبت از خود با درمان به موقع و پیشگیری از عوارض بیماری دیابت

### پیشگیری از عوارض مزمن بیماری :

توصیه های تغذیه ای براساس سن، جنس، فعالیت بدنی و بیماری های همراه، در هر بیمار با دیگری تفاوت دارد به همین منظور بیمار دیابتی باید تحت نظارت مستقیم کارشناس مشاور تغذیه باشد و در صورت لزوم کلیه وعده های غذایی و میزان کالری دریافتی آن ها را ثبت کند. در بسیاری از موارد همکاری بیمار در این زمینه از درمان های پیچیده و مصرف داروهای گران قیمت در مراحل بعدی بیماری جلوگیری می کند.

### تحرك و فعالیت فیزیکی مناسب و متناسب با داروهای مصرفی:

بیمار باید درخصوص فعالیت فیزیکی مستمر و منظم اطلاعاتی دریافت کند. بیماران مسن تر و تحت درمان با انسولین به تغییرات فعالیت فیزیکی حساس ترند و باید از ورزش های سنگین یا بی تحرکی طولانی خودداری کنند.

### آموزش شیوه های خودمراقبتی :

دیابت یک عارضه بیمار-محور است چون کنترل قند خون و بروز عوارض مزمن دقیقاً به رفتارهای بیمار بستگی دارد. آموزش بیمار درخصوص شیوه های خود مراقبتی شامل اندازه گیری مستمر و مناسب قند خون در فواصل زمانی مشخص و ثبت آن، مراقبت از پاها و نحوه مصرف داروهای تجویز شده در کنترل بیماری نقش مهمی دارند.

اگر درمان بیمار از داروهای خوراکی به انسولین تغییر پیدا کند، وی باید اطلاعات دقیقی از نحوه نگهداری و استفاده از انسولین داشته باشد.

### عوارض حسی حرکتی :

حدود ۷۰-۶۰ درصد بیماران دیابتی به درجاتی از اختلال حس مبتلا می شوند که موجب بروز زخم پا می شود. از خصوصیات زخم پای دیابتی عدم تناسب ظاهر زخم با عمق و ابعاد واقعی آن است، زیرا دلیل خون رسانی نامناسب و همینطور اختلال حس درد، زخم پای دیابتی به اعماق استخوان گسترش یافته و موجب توسعه عفونت مقاوم به درمان خواهد شد که در اغلب موارد نیاز به قطع عضو دارد.

### عوارض کلیوی:

یکی از شایع ترین علل نارسایی کلیه و دیالیز، دیابت درمان نشده است. در صورتی که قند خون بیمار به خوبی کنترل نشود در عرض ۱۵-۱۰ سال از شروع بیماری دیابت حدود یک سوم بیماران دچار عوارض کلیوی می شوند و حدود ۵ درصد آن ها نیاز به دیالیز پیدا می کنند. تقریباً نیمی از افراد دیالیزی را بیماران دیابتی تشکیل می دهند که اگر همراه با فشار خون بالا باشد میزان آن به مراتب بیشتر است. بیماران دیابتی که نیاز به دیالیز پیدا کنند، بطور متوسط حدود ۲ سال عمر می کنند. بیماری های قلبی عروقی و سکتة قلبی در افراد دیابتی در مقایسه با سایر افراد جامعه ۴-۲ برابر بیشتر است، عوارض قلبی عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها مسئول بیش از ۵۰ درصد مرگ ها می باشد.

### ((محورهای مهم در درمان بیماری دیابت))

### نقش الگوی تغذیه ای مناسب برای کنترل قند خون و

در دنیای امروز به دنبال بهبود وضعیت بهداشت عمومی، بیماری های عفونی و واگیر شیوع کمتری پیدا کرده اند و از طرفی با تغییر شرایط زندگی مثل کم تحرکی و تغییرات رژیم غذایی، افزایش مصرف غذاهای آماده که اغلب کالری غذایی بالایی دارند؛ شیوع اضافه وزن و چاقی منجر به افزایش چشمگیر بیماری های مزمنی نظیر بیماری های قلبی عروقی و دیابت شده است.

از سوی دیگر سالمند شدن جمعیت و افزایش امید به زندگی نیز شمار این گروه از بیماری ها را که اغلب در سنین بالا بروز می کند، بیشتر کرده است.

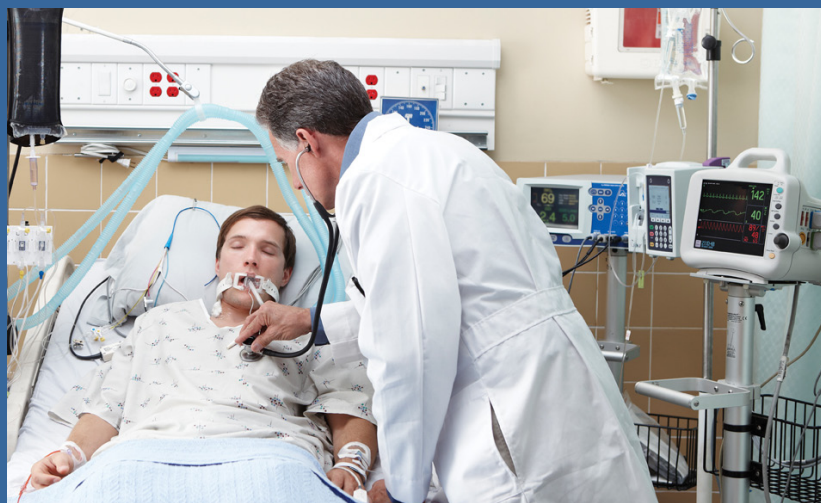
درحال حاضر دیابت چهارمین علت مرگ و میر در بیشتر کشورهای دنیا از جمله منطقه خاورمیانه است و در کشور ما هم از هر ۱۰ نفر بالای ۳۰ سال ساکن در مناطق شهری، حداقل یک نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ است. نکته مهم درخصوص این بیماری، بدون علامت بودن آن در مراحل اولیه است و اغلب افراد دیابتی نوع ۲ در آزمایشات اتفاقی که به دلایل دیگر انجام می شود؛ شناسایی می شوند و اگر برخی علایم بیماری مثل پرخوری، پرنوشتی و پرادراری را داشته باشند ممکن است به درجاتی از عوارض مزمن مبتلا شده باشند.

### ((برخی از مهم ترین عوارض مزمن دیابت))

### عوارض چشمی:

از علل اصلی بروز نابینایی در سنین بالای ۲۰ سال است که در حدود یک سوم بیماران دیابتی بالای ۴۰ سال دیده می شود.

## وقتی بیمار شدن گران تمام می شود ...



سرطان حنجره نیز باشد.

● **تغییر در اجابت مزاج:** این علامت بخصوص اگر با دفع خون همراه شود می تواند نشان دهنده بروز التهاب و عفونت در دستگاه گوارش باشد و هم چنین امکان دارد علامت هشداردهنده ای از ابتلا به یک سرطان گوارشی باشد.

● **تغییر در پوست و مخاط:** بریدگی ها و زخم های روی پوست معمولاً ظرف ۲۴ ساعت بهبود نسبی پیدا می کنند اما اگر این اتفاق نیفتد لازم است پی گیری شود. ضمناً هرگونه تغییر در رنگ، اندازه، شکل و حاشیه های زخم را نیز باید به پزشک اطلاع داد.

● **تغییر در ادرار:** وجود خون در ادرار و تغییر در رنگ آن را نیز باید جدی گرفت و به اطلاع پزشک رساند.

● **تغییر در قاعدگی:** سیکل قاعدگی روند مشخصی دارد که اگر این روند مختل شود یا خونریزی و لکه بینی غیرطبیعی در طول این سیکل مشاهده شود باید آن را یک علامت هشداردهنده تلقی کرد و به پزشک اطلاع داد.

● **تغییر در بلع و هضم غذا:** اگر نمی توانید غذایتان را به آسانی بلعید یا در هضم آن دچار مشکل شده اید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا مشکلاتان را در مراحل اولیه ارزیابی و درمان کند.

● **وجود توده:** مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدگی غیر طبیعی پوست در ناحیه سر، گردن و سایر نواحی بدن را باید غیر طبیعی تلقی کرد و برای اطمینان بهتر است که به پزشک مراجعه شود.

از ۲۸۰ هزار مرگ در سال ۱۳۹۰ بالغ بر ۹۲ هزار مرگ (۲۵ درصد) مربوط به سکتة های قلبی، ۴۳ هزار مرگ (۱۳ درصد) مربوط به سکتة های مغزی، ۳۱ هزار مرگ (۷ درصد) مربوط به حوادث و ۳۰ هزار مرگ مربوط به سرطان ها بوده و متأسفانه بیشترین تعداد مرگ ها به گروه سنی ۱۵ تا ۴۹ ساله تعلق داشته است.

۱۴ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان ها در سال ۲۰۰۸ ناشی از سرطان سینه بوده، در حالی که در کشور ما و کشورهای درحال توسعه بیش از نیمی از مرگ و میرها در اثر سرطان سینه اتفاق می افتد. در چهار دهه گذشته شیوع سرطان سینه در ایران افزایش چشمگیری (۲۴ درصد در هر صد هزار نفر) داشته است.

بار مالی ناشی از مرگ و میر و بیماری ها در سال ۱۳۸۲ بالغ بر ۱۶ میلیارد دلار بوده که برابر با ۱۳ درصد از تولید ناخالص ملی کشور است. سالانه ۲ هزار میلیارد تومان هزینه درمان بیماران مبتلا به سرطان می شود که با جمع هزینه های غیر مستقیم درمان سرطان ها (بالغ بر ۶ میلیارد تومان)، رقمی حدود ۸ میلیارد تومان هزینه سرطان ها می شود، و این در حالی است که ۴۰ درصد از سرطان ها قابل پیشگیری هستند. تحرک ناکافی، سیگار کشیدن، دیابت، آلودگی هوا، کلسترول بالا، خطرات شغلی و مصرف مواد مخدر از مهمترین ریسک فاکتورهای فعلی سلامت در کشور هستند. مهمترین راهکاری که در کشورهای توسعه یافته برای کاهش هزینه های سرطان به اجرا در می آید، غربالگری برای تشخیص زود رس است که باعث می شود بیماری در همان مراحل اولیه با هزینه های کمتر و نتایج مطلوب تری درمان شود. برخی از رایج ترین آزمایش هایی که می توانند به تشخیص زودرس سرطان منجر شوند عبارتند از:

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد
- بررسی آندوسکوپیک انتهای روده بزرگ از ۵۰ سالگی به بعد و هر ۵ سال یکبار
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند از ۲۵ سالگی به بعد
- انجام معاینه پستان ها توسط پزشک از ۲۰ سالگی به بعد و هر ۳ سال یکبار

### علائم هشداردهنده سرطان ها را بشناسیم

انجمن سرطان آمریکا ۷ علامت هشداردهنده برای سرطان معرفی کرده است که البته وجود هیچکدام از این علائم به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است آنها را جدی بگیریم و پی گیری کنیم تا به این ترتیب احتمال ابتلای به سرطان را کاهش دهیم و یا با تشخیص زودرس سرطان احتمال درمان موفق آن را افزایش دهیم:

● **تغییر در تن صدا:** گرفتگی صدای شما ممکن است ناشی از التهاب حنجره، آلودگی هوا، فریاد کشیدن یا استعمال دخانیات باشد ولی اگر این گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد، بهتر است آن را پیگیری کنید چون می تواند یکی از علائم ابتلا به